

## Tandoori Chicken

Indien (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 600g Pouletbrust Schnitzel
- 4 Esslöffel Tandoori Paste
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1 mittlerer oder grosser Becher Nature-Joghurt
- 2 Esslöffel Kochrahm
- 2 Esslöffel Sesamöl
- Salz
- 500g Basmati Reis (2...2½ grosse Tassen)
- 1 Salatgurke oder Teile davon
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 4 frische Pfefferminzblätter (sofern verfügbar)

### Vorbereitung:

- Das Fleisch in Tandoori-Marinade vorbereiten:
  - Rote Tandoori-Paste, Zitronensaft, 2 Esslöffel Joghurt, Kochrahm, Öl und Salz in einem Suppenteller gut mischen
  - Die Schnitzel halbieren bzw. in mittlere Teile schneiden. Mit einem scharfen Messer die Teile beidseitig einige Male einritzen, damit die Marinade gut eindringen kann. Die Teile dann mit der Marinade von Hand gut einmassieren. In einer Schale min. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen; problemlos auch einen halben oder ganzen Tag.
  - Den Basmatireis in einem grossen Sieb unter fliessendem Wasser auswaschen; Wasser abtropfen lassen.

### Zubereitung:

- Die marinierten Fleischstücke herausnehmen und die überschüssige Marinade abtropfen lassen. Es soll nicht zu viel Marinade am Fleisch bleiben, damit das Fleisch im Ofen etwas angebraten wird.
- In einer feuerfesten Form 20-30 Minuten bei 200°C mit Oberhitze (wenn möglich mit Umluft) im Ofen backen. In der Halbzeit die Fleischstücke wenden. Das Fleisch wird dunkelrot und leicht angebacken.
- Parallel dazu den gewaschenen Reis mit 1l Wasser langsam kochen (da der Reis beim waschen bereits Wasser aufgenommen hat, nicht ganz die doppelte Reismenge an Wasser begeben).
- Die Gurken-Raita herstellen:
  - Ca. 1/3 der Salatgurke längs vierteln und die inneren Kernen entfernen. Danach in kleine Würfelchen schneiden.
  - In einer Schale eine Prise Kreuzkümmel mit dem Löffel zermahlen: Das Nature-Joghurt, die gewürfelte Salatgurke, 1 ausgepresste Knoblauchzehe und den gehackten Pfefferminz begeben und alles gut umrühren. In den Kühlschrank stellen.

### Tipp:

- Anstelle des weissen Reises kann beim Kochen 1 Briefchen Safran beigegeben werden.
- Ebenso können etwas grüne Erbsen und/oder klein geschnittene Karotten Farbe in den Reis bringen.
- Mögliche Beilagen:
  - Indisches Nan-Brot (aus dem gehobenen Supermarkt zum kurz erhitzen im Ofen)
  - Mango-Chutney (im Glas aus dem Supermarkt)
  - Der Rest der Gurke in Scheiben

